Mezcla de Verduras con Salsa

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- jugo de 1 lima
- 2 zanahoria (cortadas en rajas de 3 pulgadas)
- 2 tallos de apio (cortados en rajas de 3 pulgadas)
- 1/2 jicama (pelada y cortada en rajas de 3 pulgadas)
- 1 manojo de rábanos – picados
- 6 cebollas verdes – picados
- crema (tipo “sour cream”) baja en grasa
- 1 **taza** salsa fresca
- 2 tomates picados
- 1/2 cebollas picadas
- 3 chiles jalapeños – sin semillas si se desea
- 1/4 **taza** cilantro fresco picado
- 1/4 **cucharadita** sal

Preparación

1. Arregle las verduras en un platón.
2. En un tazón pequeño, mezcle la crema entera y la salsa. Sirva.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	10 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparando la Salsa Fresca:

1. En un tazón, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador hasta 3 días en un contenedor de vidrio o plástico con tapa.

California 5 A Day, It's So Easy
Contra Costa Health Services